

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari proses penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyampaikan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Penerapan pendekatan Pola Gerak Dominan (PGD) dalam pembelajaran aktivitas senam lantai siswa kelas II C SD Negeri 053 Cisituh Bandung meningkatkan hasil belajar dalam gerakan keseimbangan sebesar 17,2% dari observasi awal ke siklus 1 dan sebesar 65% dari siklus 1 ke siklus 2. Sedangkan untuk gerakan tumpuan memperoleh hasil sebesar 19,3% dari observasi awal ke siklus 1 dan sebesar 38% dari siklus 1 ke siklus 2. Dari hasil ini, artinya dengan penerapan pendekatan Pola Gerak Dominan (PGD) dapat meningkatkan hasil belajar aktivitas senam lantai secara signifikan.
- 2) Penerapan pendekatan Pola Gerak Dominan (PGD) bersifat meluas dan tidak terbatas untuk tingkat keberhasilan gerakannya. Sehingga, dengan penerapan pola gerak dominan ini anak mampu melakukan tugas gerak yang diberikan tanpa merasa dirinya tidak bisa.

5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa implikasi sebagai berikut:

- 1) Penerapan Pola Gerak Dominan (PGD) dalam pembelajaran aktivitas senam lantai merupakan alternatif dalam memecahkan beberapa masalah yang dihadapi guru upaya mengaktifkan siswa dalam belajar karena guru penjasorkes berperan sebagai pemimpin siswa, manajer yang mengelola kegiatan belajar mengajar, serta fasilitator yang berupaya menciptakan lingkungan belajar yang mengefektifkan proses belajar siswa.
- 2) Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan oleh guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi tersebut. Dalam proses pembelajaran, terdapat beberapa faktor dari siswa yang dapat mempengaruhinya yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses

Siti Annisa Nurhikmah, 2019

***PENERAPAN POLA GERAK DOMINAN BERBASIS KESEIMBANGAN DAN TUMPUAN
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS SENAM LANTAI***

Universitas Pendidikan Indonesia | [Repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | perpustakaan.upi.edu

pembelajaran tersebut serta ketersediaan alat atau media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan memperoleh hasil pembelajaran yang optimal.

- 3) Penelitian ini juga memberikan deskripsi jelas bahwa implementasi pendekatan pola gerak dominan (Pola Gerak Dominan) dapat meningkatkan gerakan keseimbangan dan tumpuan dalam pembelajaran senam lantai.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian ini, maka ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan untuk diajukan kepada para guru Pendidikan Jasmani maupun peneliti selanjutnya. Diantaranya.

- 1) Bagi lembaga, lembaga harus menyediakan kesempatan untuk guru Penjas mengikuti kegiatan seminar terkait dengan *Physical Education*, dsb.
- 2) Bagi guru Penjas, penerapan pendekatan pola gerak dominan dapat menjadi sebuah alternatif untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai di sekolah dasar. Pendekatan ini mampu memberikan dampak positif kepada siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Penjas.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menggunakan level kelas, analisis data, dan bentuk penganalisisan yang berbeda. Hal ini dilakukan untuk menghasilkan sesuatu yang berbeda pula dari peneliti yang bersangkutan.